

LES SUPPLÉMENTS VÉGÉTAUX ESSENTIELS POUR VOTRE BIEN-ÊTRE



Un guide pour te retrouver avec les suppléments
végétaux et leurs bienfaits!

Par: Sheila Naturopathie

Introduction

Dans notre quête d'une vie saine et équilibrée, les suppléments à base de plantes se révèlent être des alliés précieux. Utilisées depuis des millénaires par diverses cultures à travers le monde, les plantes médicinales offrent des bienfaits variés pour le corps et l'esprit.



Bien-être

Prendre des suppléments naturels au quotidien offre une manière efficace et sûre d'améliorer la santé globale, renforcer le système immunitaire et soutenir le bien-être général sans les effets secondaires potentiellement nocifs des produits synthétiques.

Ce guide explore comment certaines plantes peuvent aider à gérer des problèmes de santé courants tels que l'anxiété, la fatigue, la ménopause, les règles douloureuses, les troubles du foie, les dysfonctionnements du système digestif et urinaire, ainsi que le renforcement du système immunitaire.

Découvrons ensemble ces plantes bienfaisantes et la manière dont elles peuvent améliorer notre bien-être quotidien.



Anxiété

1.

L'anxiété est un trouble de plus en plus courant dans notre société moderne. Des plantes comme la valériane, la passiflore et la camomille sont réputées pour leurs propriétés apaisantes. La valériane, par exemple, agit comme un sédatif naturel, réduisant le stress et favorisant un sommeil réparateur. La passiflore, souvent utilisée en infusion, aide à calmer les nerfs et à apaiser l'esprit. La camomille, quant à elle, est idéale pour soulager l'anxiété légère et favoriser une sensation de détente.

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Avoine verte

Valériane

Passiflore

Scutellaire

Camomille allemande

Mélisse

Lavande





Ménopause

La ménopause s'accompagne souvent de symptômes inconfortables tels que les bouffées de chaleur et les sautes d'humeur. Les plantes comme le trèfle rouge, le dong quai et le gattilier peuvent offrir un soulagement naturel. Le trèfle rouge contient des isoflavones, qui peuvent imiter les effets des œstrogènes et réduire les bouffées de chaleur. Le dong quai est utilisé en médecine traditionnelle chinoise pour équilibrer les hormones et soulager les symptômes de la ménopause. Le gattilier aide à réguler les hormones et à stabiliser l'humeur.

66

- **Trèfle rouge**
- **La réglisse**
- **Le Kava**
- **Vitamine B6**
- **Ginseng coréen**
- **Sauge**
- **Actée à grappes noires**





Règles douloureuses

Les douleurs menstruelles, ou dysménorrhée, peuvent être atténuées grâce à certaines plantes. L'achillée millefeuille, le gingembre et la cannelle sont connus pour leurs effets antispasmodiques et anti-inflammatoires. L'achillée millefeuille aide à réduire les spasmes musculaires et les crampes menstruelles. Le gingembre, consommé en thé ou en complément, peut réduire l'inflammation et la douleur. La cannelle, en plus d'apporter une saveur agréable, possède des propriétés anti-inflammatoires qui peuvent soulager les douleurs menstruelles.

- **Achillée millefeuille**
- **Gingembre**
- **Cannelle**
- **Framboisier (feuilles)**
- **Actée à grappes noires**





Foie

Le foie joue un rôle crucial dans la détoxification du corps. Des plantes comme le chardon-Marie, le curcuma et le pissenlit sont réputées pour leur capacité à soutenir la santé hépatique. Le chardon-Marie contient de la silymarine, qui protège et régénère les cellules du foie. Le curcuma, grâce à son composé actif la curcumine, a des propriétés anti-inflammatoires et antioxydantes bénéfiques pour le foie. Le pissenlit aide à stimuler la production de bile et à améliorer la fonction hépatique.

- **Curcuma Pissenlit**
- **Artichaut**
- **Chlorophylle**
- **Bouleau (bourgeons voir ebook)**





Système digestif

Un système digestif sain est essentiel pour une bonne santé globale. Des plantes comme la menthe poivrée, le gingembre et le fenouil peuvent aider à apaiser divers troubles digestifs. La menthe poivrée est efficace pour soulager les ballonnements et les crampes intestinales. Le gingembre aide à réduire les nausées et à améliorer la digestion. Le fenouil, souvent consommé sous forme de thé, aide à réduire les ballonnements et à favoriser une digestion saine.

- **Psyllium**
- **L'orme rouge**
- **Gingembre**
- **Curcuma**
- **Fenouil**
- **Chardon Marie**





Système urinaire

Les infections et troubles du système urinaire peuvent être atténués grâce à certaines plantes. La canneberge, la busserole et la verge d'or sont connues pour leurs bienfaits sur la santé urinaire. La canneberge empêche les bactéries d'adhérer aux parois de la vessie, réduisant ainsi le risque d'infections urinaires. La busserole a des propriétés antibactériennes et diurétiques qui aident à traiter les infections urinaires. La verge d'or aide à éliminer les toxines et à améliorer la santé des voies urinaires.

- **Genévrier**
- **Canneberge**
- **Hibiscus**
- **Busserole**
- **Verge d'or**
- **La Prêle**
- **Pissenlit**





Plantes immunitaires

Renforcer le système immunitaire est essentiel pour prévenir les maladies. Des plantes comme l'échinacée, l'astragale et le sureau sont réputées pour leur capacité à booster les défenses immunitaires. L'échinacée est souvent utilisée pour prévenir et traiter les infections des voies respiratoires supérieures. L'astragale aide à renforcer le système immunitaire et à augmenter la résistance aux infections. Le sureau est riche en antioxydants et aide à combattre les virus et les bactéries.

- **Échinacée**
- **Reishi**
- **Astragale**
- **Sureau**
- **Gingembre**
- **Ail**





Comment prendre les suppléments?

Les suppléments à base de plantes se présentent sous différentes formes, telles que les capsules, les teintures et les infusions. Certaines plantes sont plus efficaces en capsules, tandis que d'autres le sont en teinture ou en infusion. En combinant ces formats, vous pouvez obtenir des effets optimaux selon vos besoins spécifiques. Pour en savoir plus sur les préparations mixtes et leurs avantages, je vous invite à consulter mon Patreon.

Les teintures de bourgeons, en particulier, sont extrêmement puissantes et concentrées. C'est pourquoi j'ai rédigé un ebook explicatif sur leur utilisation et leurs bienfaits.





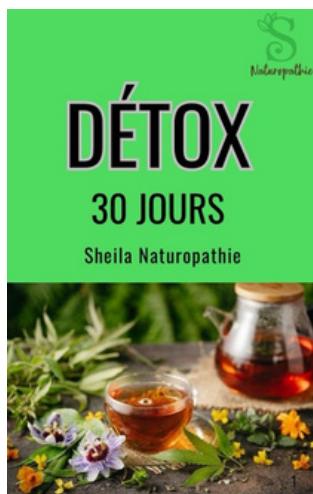
Pourquoi faire une détox complète?

Comment nettoyer son corps complet des toxines, des radicaux libres, des mauvaises bactéries, du candidas albican et des parasites?

Mes techniques en naturopathie, biohacking et herboristerie ont transformés ma vie. C'est pourquoi j'ai écrit mon guide : **DÉTOX en 30 jours** où j'ai voulu partager ce bien-être avec vous!

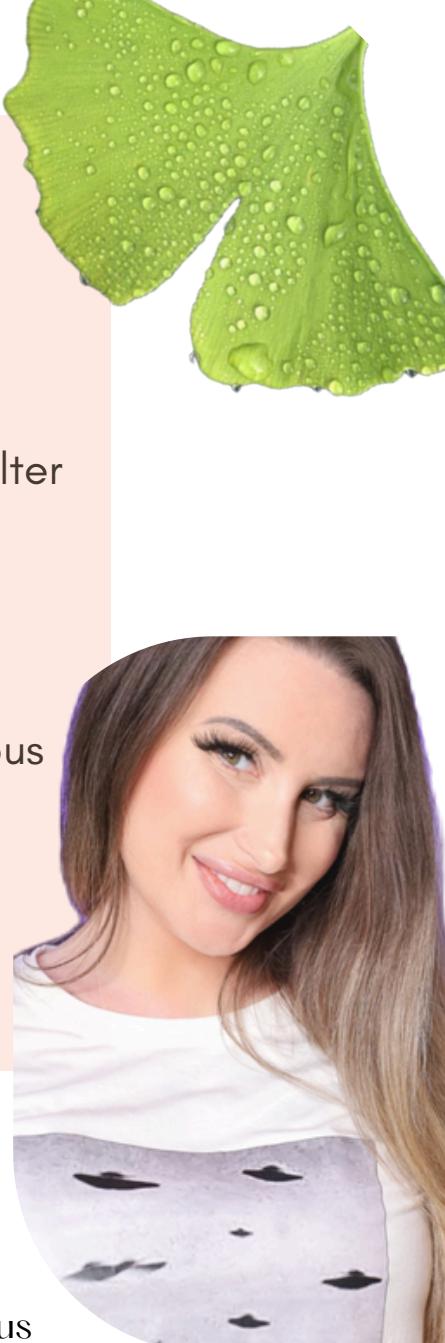
Vous y retrouverez la première DETOX, la plus importante pour nettoyer son corps.

Voir plus



@sheilanaturopathie

En intégrant ces plantes dans notre routine quotidienne, nous pouvons améliorer notre bien-être de manière holistique et durable. Toutefois, il est important de consulter un professionnel de la santé avant de commencer tout nouveau supplément, surtout si vous avez des conditions médicales préexistantes ou si vous prenez des médicaments. En exploitant les bienfaits de la nature, nous pouvons vivre une vie plus équilibrée et harmonieuse.



Pour ceux qui souhaitent approfondir leurs connaissances sur les remèdes naturels, je vous invite à découvrir mon guide sur les bourgeons.

Vous y apprendrez à utiliser ces puissants concentrés de vie pour créer vos propres remèdes et optimiser votre santé de manière encore plus personnelle et efficace. Plongez dans le monde fascinant des bourgeons et découvrez comment la nature peut continuer à vous offrir ses trésors pour votre bien-être.

@sheilanaturopathie



La gemmothérapie

La Santé avec les Bourgeons



Les bourgeons, véritables concentrés de vie, possèdent des propriétés thérapeutiques uniques utilisées en gemmothérapie pour promouvoir la santé et le bien-être. En puisant dans les cellules embryonnaires des plantes, ces extraits renferment un potentiel de régénération et de revitalisation exceptionnel. Utilisés pour traiter divers maux, les bourgeons offrent des solutions naturelles pour renforcer le système immunitaire, améliorer la digestion, apaiser le stress et soutenir la détoxification du corps. Ils sont également efficaces pour équilibrer les hormones, soulager les douleurs articulaires et réguler le métabolisme. En intégrant les bourgeons dans votre routine de santé, vous pouvez bénéficier de leurs effets curatifs et préventifs de manière douce et naturelle. Explorez l'univers des bourgeons et découvrez comment ces trésors de la nature peuvent transformer votre bien-être quotidien, en apportant vitalité et équilibre à votre organisme.

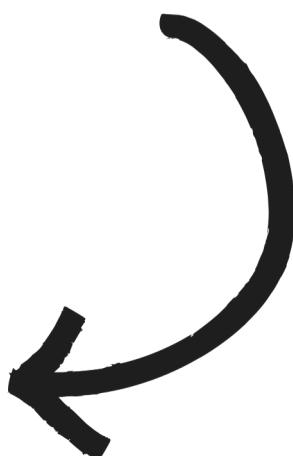
TON GUIDE

La santé avec les bourgeons

A photograph of a clear glass jar filled with green, sprouting buds and leaves, likely a preparation of gemmotherapy. The jar sits on a dark wooden surface next to some dried plant branches.

Sheila Naturopathie

A small square portrait photo of a woman with long dark hair, smiling, identified as Sheila Naturopathie.



Dans ce guide, vous découvrirez un trésor souvent négligé de la nature : les bourgeons. Nous explorerons en détail les nombreux avantages des bourgeons sur la santé, ainsi que les techniques de cueillette pour s'assurer de leur qualité optimale.



Apprenez comment préparer votre propre mélange macérat, permettant ainsi de capturer toute la puissance des bourgeons dans une solution liquide, prête à être utilisée pour une variété de besoins de bien-être.

Découvrez également l'importance de l'intention dans la cueillette et l'utilisation des bourgeons pour une connexion plus profonde avec la nature.



Nous aborderons également la localisation des bourgeons, mettant en lumière les arbres et leurs particularités.

Rejoignez-moi pour explorer l'univers fascinant des bourgeons !



Il est crucial de consulter votre médecin avant de commencer tout supplément à base de plantes, surtout si vous avez des conditions médicales existantes ou prenez des médicaments.

*Merci!
Sheila
Naturopathie*
@sheilanaturopathie

